

Felicia Ullrich

10+1 clevere Tipps
für die mündliche Prüfung

Bestell-Nr. 95

U-Form Verlag · Hermann Ullrich GmbH & Co. KG

Titelbild:

© PureSolution – Fotolia.com

Du hast Fragen, Anregungen oder Kritik zu diesem Produkt?

Das U-Form Team steht dir gerne Rede und Antwort.

Einfach auf

facebook.com/pruefungsscheck

fragen, diskutieren, stöbern und weiteres Wichtige und Wissenswerte rund um Ausbildung erfahren.



ACHTUNG!

Sollte es für diesen Praxisratgeber Aktualisierungen oder Änderungen geben, können diese unter

www.u-form.de/addons/95-1.pdf

heruntergeladen werden. Ist diese Seite nicht verfügbar, so sind keine Änderungen eingestellt!

© U-Form Verlag · Hermann Ullrich GmbH & Co. KG
Cronenberger Straße 58 · 42651 Solingen
Telefon 0212 22207-0 · Telefax 0212 208963
Internet: www.u-form.de · E-Mail: uform@u-form.de

13. Auflage 2017 · ISBN 978-3-88234-095-2

Alle Rechte liegen beim Verlag bzw. sind der Verwertungsgesellschaft Wort, Goethestraße 49, 80336 München, Telefon 089 514120, zur treuhänderischen Wahrnehmung überlassen. Damit ist jegliche Verbreitung und Vervielfältigung dieses Werkes – durch welches Medium auch immer – untersagt.

| Inhaltsverzeichnis | Seite |
|---|--------------|
| Sanfte Hügel oder Hochgebirge oder: Die mündliche Prüfung als Herausforderung | 7 |
| Ihr großer Auftritt oder: Die Besonderheit mündlicher Prüfungen | 13 |
| Die Geschichte vom Frosch im Sahnefass oder: Der Einfluss von Gedanken auf unser Verhalten | 19 |
| Das Wichtigste bedenkt man nie genug oder: Über die Wichtigkeit einer strukturierten Planung | 29 |
| Eine richtige Theorie ist etwas Großartiges, man kann mit ihr jede Praxis begründen oder: Alles rund ums Lernen | 39 |
| Zuckerbrot und Peitsche oder: Wie Ziele uns motivieren | 51 |
| Übung macht den Meister oder: Selbstdarstellung ist lernbar | 57 |
| Kleiner Merker, große Wirkung oder: Wie Sie Fehler bei Ihrem großen Auftritt vermeiden können | 63 |
| Kleider machen Leute oder: Über die Wichtigkeit des richtigen Erscheinungsbildes | 73 |

| | |
|---|------------|
| Ruhe bewahren oder: Wie man seine Nervosität in den Griff bekommt | 81 |
| Der Narr sagt was er weiß, der Kluge weiß was er sagt oder: Was Sie bei Präsentationen beachten sollten | 91 |
| Der kleine Prüfungs-Checker oder: Das Wichtigste noch mal auf einen Blick | 103 |

Vorwort

Vielleicht werden Sie sich fragen, ob es überhaupt lohnend ist sich auf die mündliche Prüfung „besonders“ vorzubereiten und ob Sie, neben der Vielzahl der „Prüfungslektüre“, nun auch wirklich noch dieses Heftchen lesen sollen. Jawohl, es lohnt sich, denn Sie wissen ja: „Nicht für die Prüfung lernen wir, sondern fürs Leben“. Und wenn ich diesen Spruch selbst auch manchmal ziemlich doof fand, hier gilt er wirklich. Denn es wird noch häufiger Situationen in Ihrem Leben geben, die Ähnlichkeit mit einer mündlichen Prüfung haben. Jedes Vorstellungsgespräch, jedes Verkaufsgespräch, jede Geschäftspräsentation oder auch die nette Geburtstagsrede ist eine kleine mündliche Prüfung. Und wenn Sie auch nur einen Teil dieser Tipps beherzigen, werden Sie zukünftig solche Situationen und Ereignisse erfolgreicher meistern.

Und woher habe ich diese vielen cleveren Tipps überhaupt? Natürlich gibt es zu diesem Thema schon eine ganze Reihe hochwissenschaftlicher Abhandlungen (falls Sie sich dafür interessieren, müssten Sie unter dem Schlagwort „Präsentationstechnik“ im Buchhandel nachschauen). Die folgenden Tipps entstammen aber nicht solchen Büchern, sondern kommen aus der Praxis und sind somit bereits erprobt und für erfolgreich befunden worden. Es sind Tipps, die ich schon „geerbt“ habe und die sich immer bewährt haben. Es sind aber auch Tipps, die andere clevere Menschen oder ich aus eigenen „schmerzhaften“ oder positiven Erfahrungen abgeleitet haben. Dass ich all meine mündlichen Prüfungen bestanden habe, liegt sicherlich nicht an einem genialen Geist oder einer schier unendlichen Speicherkapazität im Hirn, sondern eher daran, dass ich mich neben den Inhalten auch immer stark mit dem Umfeld der Prüfung und den Prüfern selbst beschäftigt habe.

Daher kann ich Ihnen vielleicht viele kluge Tipps geben, aber bestehen müssen Sie die Prüfung nun mal selber, jeder für sich. Und dazu gehört neben einer guten Vorbereitung auch immer ein Quäntchen Glück. In diesem Sinne:

Viel Erfolg und viel Glück für Ihre Prüfung

Felicia Ullrich

Oder sind Sie eher ein **ruhiger Mensch**, dann müssen Sie darauf achten, dass Sie laut und deutlich sprechen und Ihr Reden mit einer gewissen Mimik und Gestik untermalen. Das verleiht dem Gesprochenen ein bisschen mehr Pepp und lenkt die Aufmerksamkeit des Zuhörers stärker auf Sie.

Nun der Reihe nach ein paar Punkte, wie Sie Ihrem Auftritt ein wenig Schliff verleihen können:

1. Körperhaltung



Achten Sie darauf, dass Sie gerade sitzen.

Eingeknicktes Sitzen wirkt arg „relaxed“. Außerdem verhindert das Einengen der Lunge ein tiefes Einatmen und Sauerstoff ist nunmal ein wichtiger Grundstoff zum Denken. Ermahnen Sie selbst während der Prüfung immer mal wieder zum aufrechten Sitzen, denn meist rutscht man während der Prüfung immer tiefer in den Stuhl.



Verschränken Sie nicht Ihre Arme und Beine.

Verschränkte Arme signalisieren Abwehrhaltung und das wirkt nicht unbedingt sympathisch. Verschränkte Beine wirken entweder sehr „relaxed“ (wenn Sie den Knöchel auf dem Knie ablagern) oder verklemmt (wenn Sie die Beine zusammenklemmen). Beides wirkt keinesfalls sympathisch und offen.



Halten Sie Ihre Hände ruhig.

Nutzen Sie Ihre Hände ruhig beim Reden, aber fuchteln Sie nicht so wild damit herum, dass Ihre Nachbarn nur knapp schweren Verletzungen entgehen. Sollten Sie Ihre Hände beim Reden nicht einsetzen, suchen Sie sich

einen Haltepunkt (z. B. ein Glas oder die andere Hand), denn sonst laufen Sie Gefahr, mit den Händen nervös an irgendetwas herumzunesteln.



Stehen Sie ruhig und bequem, hampeln Sie nicht rum.

Sollten Sie im Stehen reden dürfen oder müssen (obwohl das die Haltung ist, in der Sie am besten Luft bekommen), achten Sie darauf, halbwegs ruhig zu stehen und nicht herumzuhampeln. Natürlich müssen Sie nicht so stehen, als hätten Sie einen Stock verschluckt, suchen Sie sich ruhig eine bequeme Haltung. **Denn eine ruhige Körperhaltung wirkt souverän und lässt damit eher den Rückschluss auf ein ruhiges und sicheres Inneres zu.** Suchen Sie sich mit den Augen Fixpunkte, am besten den Prüfer aus der Runde, den Sie am sympathischsten finden. Wenn Ihr Auge auf etwas ruht, stehen auch Sie selbst ruhiger.



2. Gestik und Mimik

Verzichten Sie während der Befragung Ihrer Mitstreiter auf eine ausgeprägte Mimik und Gestik.

Wenn einer Ihrer Mitstreiter redet und Sie seine Aussagen z. B. durch Kopfschütteln untermalen, dann laufen Sie viel schneller Gefahr, dass ein Prüfer die Frage an Sie weitergibt. Denn Sie vermitteln so dem Prüfer das Gefühl, es besser zu wissen als Ihr Mitstreiter. Und eine abwertende Mimik den Mitstreitern gegenüber ist weder fair noch höflich.



Betonen und akzentuieren Sie Ihre Inhalte durch Ihr Mienenspiel.

Mimik macht Ihre Antwort für den Beobachter lebendiger und ausdrucksstärker.



Vermeiden Sie Mimik und Gestik, die Unsicherheit ausstrahlt.

Wenn die Hände zittern, halten Sie sie fest. Achten Sie darauf, dass die Gestik nicht zu fahrig ist. Je sicherer Sie wirken, desto weniger führen Sie den Prüfer in Versuchung nach Ihren Schwachstellen zu suchen.

3. Sprechverhalten



Sprechen Sie ruhig, betont, nicht zu schnell und nicht zu leise.

Ein solches Sprechverhalten strahlt Sicherheit aus und ist für Ihr Gegenüber gut verständlich.



Machen Sie Pausen.

Der Ratschlag, den ich selbst am meisten beherzigen musste. Ich habe immer ganz wild drauflos geplappert. Leider ging mir dann irgendwann die Luft aus und meinen Zuhörern fiel es ein wenig schwer, meinen Aussagen auch wirklich zu folgen. Außerdem blieb dadurch, dass ich so schnell mit meiner Antwort fertig war, meist leider auch noch Raum für weitere Fragen. Pausen helfen dem Prüfer Ihre Ausführungen zu verarbeiten und geben Ihnen die Chance noch schnell ein wenig nachzudenken. Außerdem verbrauchen Sie mehr Zeit und müssen so vielleicht eine Frage weniger beantworten.



Achten Sie schon in der Zeit vor der Prüfung gezielt auf Ihr Sprechverhalten.

Konzentrieren Sie sich immer wieder darauf Pausen zu machen, laut und deutlich zu sprechen und Ihre Aussagen richtig zu betonen. Denn auch hier gilt: Übung macht den Meister.



Und was tun gegen die „Ähs“ und „Ähms“?

Konditionieren Sie sich, machen Sie sich einen Merker. Nehmen Sie irgendetwas, wie Ihre Uhr, einen bunten Zettel oder ein Taschentuch (möglichst etwas, das Sie unauffällig bei der Prüfung auf den Tisch legen können) und konzentrieren Sie sich darauf, dass dies Ihr Ähm-, Äh- oder auch Sprechpausen-Merker ist .

Das Prinzip funktioniert ähnlich wie das Experiment von Pawlov. Pawlov läutete immer ein Glöckchen, wenn er seinem Hund etwas zu fressen gab. Beim Anblick des Futters bekam der Hund Speichelfluss. Später brauchte Pawlov nur das Glöckchen zu läuten und der Hund bekam den Speichelfluss, auch wenn weit und breit kein Futter zu sehen war. Diesen Vorgang bezeichnet man als Konditionierung. Natürlich sollen Sie bei sich keinen Speichelfluss erzeugen, sondern Sie sollen sich so konditionieren, dass Sie, wenn Sie z. B. auf Ihr Taschentuch sehen, automatisch daran denken nicht mehr „äh“ zu sagen. Meistens funktioniert dieser Trick sehr schnell.

Schauen Sie dann beim Sprechen regelmäßig auf Ihren Merker und denken Sie daran nicht „äh“ zu sagen. Nach einer Zeit werden Sie automatisch darauf achten. In der Prüfung legen Sie sich dann Ihre Uhr gut sichtbar auf den Tisch und Ihre „Ähs“ werden sich drastisch reduzieren.

4. Ihr Blickpunkt beim Sprechen



Schauen Sie Ihren Gesprächspartnern in die Augen.

Anderen beim Sprechen in die Augen zu schauen, fällt vielen Menschen schwer. Schließlich sind die Augen auch ein Stück weit der Spiegel unserer Seele und wer lässt sich schon gerne in dieselbige schauen. Gerade wenn wir verunsichert sind, schauen wir unserem Gesprächspartner nicht in die Augen. Umgekehrt **strahlt ein gerader, offener Blick Sicherheit und Offenheit aus**. Und nur wenn Sie Ihrem Gegenüber in die Augen schauen, können Sie auch ein Stück weit in seiner Seele lesen und Regungen wie Zustimmung oder Unmut erkennen.



Üben Sie das „in die Augen schauen“ schon vorher im Alltag.

Fangen Sie ruhig erst einmal bei Freunden und Kollegen an, und wenn es bei vertrauten Menschen selbstverständlich ist, funktioniert es auch in Situationen wie in der Prüfung.